ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Impulsividad y Pausa: Claves para Decidir con Calma

6 ECTS | 150 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Amplía tu formación con este programa especializado que te permitirá comprender en profundidad los mecanismos psicológicos que subyacen a la conducta impulsiva y la capacidad de autorregulación. En ICUFOR hemos diseñado esta formación para profesionales que desean adquirir competencias avanzadas en un área de creciente relevancia tanto en el ámbito clínico como en contextos educativos, organizacionales y de desarrollo personal.

A lo largo del temario explorarás desde los fundamentos teóricos y las bases neurobiológicas de la impulsividad hasta los modelos de toma de decisiones y regulación emocional. Profundizarás en herramientas de evaluación psicológica, técnicas cognitivo-conductuales y enfoques contemplativos como el mindfulness, todos ellos orientados a promover la pausa reflexiva antes de actuar.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos teóricos y conceptuales de la impulsividad y la autorregulación, diferenciando los principales modelos explicativos y sus implicaciones prácticas.

Analizar los procesos psicológicos de toma de decisiones, distinguiendo los sesgos cognitivos, las influencias emocionales y los factores contextuales que favorecen las respuestas precipitadas.

Conocer los principales instrumentos y procedimientos de evaluación de la impulsividad, aplicando enfoques multimétodo en contextos clínicos y no clínicos.

Diferenciar las manifestaciones de la impulsividad en contextos clínicos, educativos, organizacionales y digitales, identificando sus factores específicos de riesgo y mantenimiento.

Identificar las bases neurobiológicas del control inhibitorio, relacionando circuitos cerebrales, sistemas de neurotransmisión y factores de neuroplasticidad con la conducta impulsiva.

Dominar las estrategias de regulación emocional aplicadas al control de impulsos, incorporando técnicas de identificación, reevaluación y tolerancia al malestar en la vida cotidiana.

Desarrollar la competencia de la pausa reflexiva como habilidad psicológica entrenable, utilizando protocolos de interrupción consciente, técnicas de distanciamiento temporal y estrategias cognitivo-conductuales de autorregulación.

Diseñar, implementar y evaluar programas de intervención para la promoción de la toma de decisiones reflexiva, fundamentando cada componente en la evidencia empírica disponible.

Temario

01 Fundamentos teóricos y conceptuales de la impulsividad y la autorregulación conductual

1.1. Delimitación conceptual de la impulsividad: definiciones, matices y evolución histórica del constructo
1.2. Modelos teóricos clásicos y contemporáneos sobre la impulsividad
1.3. Autorregulación, autocontrol y capacidad de demora de la gratificación
1.4. La dimensión cultural y contextual de la impulsividad: variaciones en la valoración social de la rapidez y la pausa
1.5. Relevancia de la impulsividad en la salud mental, las relaciones interpersonales y el rendimiento profesional

02 Bases neurobiológicas de la impulsividad y los mecanismos cerebrales de control inhibitorio

2.1. Neuroanatomía funcional de la impulsividad: circuitos cerebrales implicados en la conducta impulsiva
2.2. Sistemas de neurotransmisión involucrados en el control y la desinhibición de impulsos
2.3. Desarrollo ontogenético del control inhibitorio: maduración cerebral y ventanas de vulnerabilidad
2.4. Influencia de factores genéticos y epigenéticos en la predisposición a la impulsividad
2.5. Efectos de sustancias psicoactivas, privación de sueño y estados fisiológicos alterados sobre el control inhibitorio
2.6. Neuroplasticidad y modificabilidad de los circuitos de control inhibitorio

Temario

03 Psicología de la toma de decisiones: del automatismo reactivo a la deliberación consciente

3.1. Modelos psicológicos de la toma de decisiones y su relación con la conducta impulsiva
3.2. Sesgos cognitivos y heurísticos que favorecen las decisiones precipitadas
3.3. El papel de las emociones en la toma de decisiones: de la hipótesis del marcador somático a los modelos integrados
3.4. Influencia del contexto social y la presión grupal en la aceleración de las decisiones
3.5. Fatiga decisional, sobrecarga cognitiva y deterioro progresivo de la calidad de las elecciones
3.6. Diferencias individuales en los estilos de toma de decisiones
3.7. Arquitectura de las decisiones y diseño de entornos que favorecen la deliberación consciente

Temario

04 Regulación emocional como eje vertebrador del control de impulsos

4.1. Conceptualización de la regulación emocional y diferenciación con constructos afines
4.2. El modelo procesual de regulación emocional de James Gross y su aplicación al control de impulsos
4.3. Desregulación emocional como factor precipitante de la conducta impulsiva
4.4. Tolerancia al malestar y su papel protector frente a las respuestas impulsivas
4.5. Inteligencia emocional como competencia facilitadora de la pausa reflexiva
4.6. Estrategias prácticas para el desarrollo de la regulación emocional en la vida cotidiana

05 Evaluación psicológica y medición de la impulsividad en contextos clínicos y aplicados

5.1. Principios generales de la evaluación de la impulsividad: enfoques multimétodo y multinivel
5.2. Instrumentos de autoinforme para la medición de la impulsividad como rasgo
5.3. Medidas conductuales, neuropsicológicas y psicofisiológicas del control inhibitorio
5.4. Evaluación funcional e integración de datos para la formulación clínica y la planificación de la intervención

Temario

06 La pausa como competencia psicológica: modelos, mecanismos y condiciones para la respuesta reflexiva

6.1. Conceptualización de la pausa como espacio psicológico entre estímulo y respuesta
6.2. Mecanismos cognitivos implicados en la generación de la pausa reflexiva
6.3. Condiciones psicofisiológicas que facilitan o dificultan la implementación de la pausa
6.4. Factores contextuales y ambientales que promueven u obstaculizan la reflexión previa a la acción
6.5. La pausa en las relaciones interpersonales y la comunicación cotidiana
6.6. La pausa en el ámbito laboral, las decisiones financieras y las elecciones relacionadas con la salud
6.7. Modelos aplicados de toma de decisiones pausada
6.8. Entrenamiento progresivo en la competencia de pausar: del ejercicio guiado a la automatización del hábito reflexivo

Temario

07 Estrategias cognitivo-conductuales para la gestión de la impulsividad y la promoción del autocontrol

7.1. Fundamentos de la intervención cognitivo-conductual aplicada al control de impulsos
7.2. Técnicas de reestructuración cognitiva orientadas a la modificación de pensamientos impulsivos
7.3. Entrenamiento en solución de problemas como alternativa estructurada a la respuesta impulsiva
7.4. Técnicas de automonitorización y registro conductual para aumentar la conciencia de los patrones impulsivos
7.5. Entrenamiento en autoinstrucciones y diálogo interno dirigido como herramientas de autorregulación
7.6. Planificación de respuestas e intenciones de implementación: estrategias si-entonces para situaciones de riesgo
7.7. Modificación de contingencias ambientales: diseño del entorno para facilitar decisiones reflexivas

Temario

08 Mindfulness, enfoques contemplativos y técnicas de regulación fisiológica aplicados al control de impulsos

8.1. Fundamentos del mindfulness y su relación con la reducción de la reactividad impulsiva
8.2. Programas estructurados de mindfulness con evidencia en el manejo de la impulsividad
8.3. Prácticas contemplativas específicas para cultivar la pausa y la observación antes de la acción
8.4. Aportaciones de la terapia de aceptación y compromiso (ACT) al manejo de la impulsividad: defusión cognitiva, aceptación experiencial y clarificación de valores
8.5. Técnicas de regulación fisiológica e integración de prácticas contemplativas en rutinas diarias sostenibles

Temario

09 Impulsividad en contextos específicos: manifestaciones clínicas, educativas y organizacionales

9.1. Impulsividad en el ámbito clínico: presencia transdiagnóstica en los trastornos psicológicos
9.2. Impulsividad en el ámbito educativo: implicaciones para el aprendizaje y la convivencia escolar
9.3. Impulsividad en el ámbito organizacional y la toma de decisiones profesional
9.4. Impulsividad en las relaciones interpersonales: patrones disfuncionales y costes relacionales
9.5. Impulsividad en el entorno digital: toma de decisiones acelerada en redes sociales, compras en línea y consumo de información
9.6. Perspectiva integradora: factores comunes y especificidades de la impulsividad a través de los contextos

Temario

10 Diseño, implementación y evaluación de programas de intervención para la promoción de la toma de decisiones reflexiva

10.1. Principios rectores para el diseño de programas de intervención orientados a la reducción de la impulsividad
10.2. Estructura y componentes esenciales de un programa integral de entrenamiento en la pausa reflexiva
10.3. Metodologías didácticas, formatos de implementación y revisión de programas validados
10.4. Evaluación de la eficacia de los programas y sostenibilidad del cambio
10.5. Elaboración de un proyecto de intervención personalizado: guía práctica para el diseño aplicado

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 6 créditos ECTS y 150 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate | Más información



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06

Contenidos actualizados

Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07

El curso, por escrito

Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08

Autónomo, pero acompañado

Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09

Enseñanza adaptada

Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10

Estudio sencillo e intuitivo

Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

